

ＪＡあいち中央 誕生30年記念企画 碧海そだち料理コンテスト応募用紙

応募部門（どちらかにチェック）	作品名
<input checked="" type="checkbox"/> おかず部門	(ふりがな) なつやさいたっぷりさらだ
	夏野菜たっぷりサラダ
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入）
	<u>きゅうり、玉ねぎ、トマト</u> 好きを育む



作り方

- 1、野菜を切る
 - ・きゅうりは輪切りの薄切りに、塩もみにする・玉ねぎは薄切りにし水分をしぼる
 - ・じゃがいもは千切りにしさっとゆでる・とうもろこしは薄皮1枚残し、レンジで5分。粗熱が取れたら実をはずす・トマトは薄切り・ハムは5ミリ幅くらいの細切り
- 2、具材を和える
 - ・トマト、とうもろこし以外の具材を和える
- 3、お皿に盛る
 - ・野菜をお皿に盛って、とうもろこし、トマトを飾り完成・お好みでごまドレッシングをかけて

材料と分量（4人分）碧海そだちの食材には★をつけて下さい

- ★きゅうり…3本
- ★玉ねぎ…1/2個
- ★じゃがいも…1個
- ★とうもろこし…1本
- ★トマト…1個
- ・ハム…4枚
- ・塩（少々）
- ・ごまドレッシング（お好みで）